

личность и компетентность преподавателя. Поэтому говоря о формировании компетенций у студентов, педагог высшей школы должен быть готовым к постоянному совершенствованию своих умений и навыков, находиться в постоянном поиске, открывать для себя что-то новое, искать новые методические и педагогические приёмы, чтобы быть не только компетентным как специалист, но и самому совершенствоваться как личность. Преподаватель, воспитывая и обучая других, должен сам развиваться и как специалист, и как личность

Литература

1. Власова Л.В., Яглицкая Н.Н., Цапок П.И. Инновации, облегчающие адаптацию первокурсников нового поколения при изучении химических дисциплин в медицинском вузе //Педагогика и психология в XXI веке: современное состояние и тенденции исследования. Материалы Второй Всероссийской (заочной) научно-практической конференции с международным участием (25-26 декабря 2014 года, Киров [электронный ресурс]). – 2015. – с. 23-29.
2. Зобнина Н.Л. Балльно-рейтинговая система как средство контроля освоения основных компетенций при изучении курса химии в медицинском ВУЗе. Материалы III Всероссийской (заочной) научно-практической конференции с международным участием 24-25 декабря 2015г. [Электронный ресурс]. Сб.: ГБОУ ВПО Кировская государственная медицинская академия. – Киров, 2016. – 465 с.
3. Педагогика в медицине: учебное пособие для студентов высших медицинских учебных заведений. под ред. Н.В. Кудрявой. М., Академия, 2006, 320с.

Обучение скандинавской ходьбы студентов ВГМУ как формирование практического навыка здорового образа жизни

**Зыгмант И.В., Остапюк Е.С., Коваленко Ю.А., Минин А.С.,
Сороко Э.Л., Сазоник В.В.**

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

По данным ВОЗ недостаточная физическая активность является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности в мире. Для Беларуси актуальна проблема оздоровления всех возрастных категорий населения средствами физкультуры, и необходимо учитывать уровень физической подготовленности, развития и состояния здоровья.

Тема здоровья студентов становится всё более актуальной с каждым годом. Являясь преподавателями физической культуры кафедры медицинской реабилитации УО «ВГМУ», мы ищем современные подходы к обучению физической активности студентов специальных медицинских групп (СМГ). В рабочую программу по ФК был включен раздел по Скандинавской ходьбе (СХ)

для студентов. Выполняя определенные условия, технику, обеспечиваются все необходимые оздоровительные эффекты.

Каждый будущий специалист в области медицины обязан владеть как медикаментозными, так и немедикаментозными средствами оздоровления, восстановления и укрепления организма.

Такая форма лечебной ходьбы, как СХ прекрасно подходит для будущих врачей, у которых имеются заболевания системы кровообращения, костно-мышечной, нервной систем, органов дыхания, пищеварения и др. болезней.

Для студентов СМГ УО «ВГМУ» было разработано несколько маршрутов. Один из них проходит вдоль поймы реки Витьба. Весь маршрут занимает около 1,5 – 2 км, время в пути – около 40 мин.

Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking), дословно – Ходьба с палками (фин. *sauvakävely*, от *sauva* – «палка» и *kävely* – «ходьба», «прогулка») – вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Марко Кантанева – финский лыжник, написал свою первую книгу «Ходьба с палками» весной 1997 году и считается основоположником скандинавской ходьбы. В России в 2008 г. Анастасия Полетаева стала «пионером» ходьбы с палками. Для Беларуси – это новый, но динамично развивающийся вид фитнеса. Началом нового вида стал 2013 год.

Главное преимущество скандинавской ходьбы – почти полное отсутствие противопоказаний. Однако необходимо учесть, что противопоказаниями служат обострение хронических болезней, острые инфекционные процессы, нарушение сердечного ритма. Приступы стенокардии при малых физических нагрузках.

При СХ идет тренировка всех органов и систем. Улучшается общая гемодинамика, увеличивается сердечный выброс, нормализуется микроциркуляция. Мозговая деятельность и работа сердца становится более эффективными. Она оживляет связи между различными зонами мозга, «отдыхающими» при гиподинамии, активизирует мозговую деятельность. При ходьбе улучшается гемодинамика магистральных мозговых сосудов и мельчайших капилляров, нормализуется доставка питательных веществ к нервным клеткам. При скандинавской ходьбе задействовано более 90% мышц организма. Ходьба сжигает калорий почти на 50% больше обычной ходьбы. СХ показана в восстановительном периоде после инсульта (при незначительной и умеренной симптоматике), при болезни Паркинсона. Длительное пребывание на воздухе нормализует сон, укрепляет эмоционально-волевую сферу, помогает при стрессах. За счет работы рук и опоры на палки нагрузка на тело распространяется равномерно. Использование палок снижает нагрузку на позвоночник и суставы на 30%. Именно СХ является прекрасной суставной гимнастикой.

Формула для определения длины палок: $0,66 \times \text{рост}$ – длина палки для начинающих, $0,68 \times \text{на рост}$ – длина палки для подготовленных физически людей, $0,7 \times \text{на рост}$ – для спортсменов. Жизненный объем легких

увеличивается на 30%. Занятия от 15 минут до 80 минут в зависимости от общего состояния и поставленной цели. Формулы, по которым можно определить нагрузку: $(190 - \text{возраст}) \times 65\%$ – для новичков и оздоровления, $(190 - \text{возраст}) \times 75\%$ – для фитнес-подготовленных, желающих похудеть, где 190 максимальная ЧСС. Техника дыхания: вдох через нос, выдох – ртом, при выдохе – губы трубочкой (вдох в 1,5-2 раза длиннее выдоха).

Начинать занятия лучше на ровной местности. Освоив технику, можно постепенно выбирать более сложные маршруты. Естественные перепады ландшафта по высоте делают занятие приятным и разнообразным. На ровной местности шаг приходится увеличивать за счет толчка палкой, а на подъеме приобретается новое ощущение движения вперед, а спуск вниз-расслабление.

Достоинства: занятия проходят на свежем воздухе и не требуют снаряжения.

Литература

1. 9-я Глобальная конференция по укреплению здоровья ВОЗ и КНР: «Здоровье для всех и все для здоровья». Шанхай, 2016 г.
2. Книга Ю. А. Новикова «Физкультура или спорт» Терренкур http://www.atletikaklub.ru/ur_n/gl19.htm
3. Анастасия Полетаева «Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом.» Санкт-Петербург, 2014 г.

Здоровьесбережение в студенческой среде высшей медицинской школы

Ильичева В.Н., Соколов Д.А., Насонова Н.А., Писарев Н.Н.

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России, г. Воронеж, Российская Федерация

Социальная и профессиональная мобильности личности, степень ее конкурентоспособности в современном обществе зависят от уровня образования [3]. Одним из условий социального заказа общества является получение не только грамотного, но и здорового специалиста.

На состояние здоровья студентов существенное влияние оказывают неблагоприятные экологические, социальные и экономические условия. Особое внимание следует обратить на негативное влияние отсутствия культуры здорового образа жизни у всех субъектов образовательного процесса [7]. Совокупность гуманистических и естественнонаучных представлений является содержанием культуры здорового образа жизни, конкретных знаний о различных аспектах жизнедеятельности организма человека и его здоровья, как интегральной категории валеологического познания; способах его сохранения и укрепления. Нравственно-волевые качества личности и формирование умений и навыков ведения здорового образа жизни направлены на заботу о своем здоровье и самореализацию [1].

Ориентация личности на поддержание собственного здоровья является одним из условий эффективного формирования культуры здоровья. Оно